

Entfremdung | Kontaktabbruch | Funkstille

Trauer | Verlust

Traurig



„Bist traurig?!
A bissl traurig?
Du, es macht nix,
Setz di afoch hi und horch ma zua.“

Kontaktabbruch, Entfremdung, Funkstille.

¹ „Der Schnee draußen schmilzt“, Ludwig Hirsch

Das ist traurig. Es ist so schwer es zu ertragen. Die Zeit vergeht. So viel Zeit, in der wir nichts vom anderen wissen. So viel Zeit, in der wir uns fremder werden. So viel Zeit, die nicht zurückkommt.

Es ist einfach traurig.

Und doch bleibt ständig dieses Fünkchen Hoffnung, das uns aufrecht hält an manchen Tagen.

Das uns niederdrückt an anderen Tagen. Denn dieses Fünkchen, es brennt, verbrennt, verletzt uns an manchen Tagen.

Kein Ende in Sicht.

Eine Art von Trauer kommt über uns, über die kaum jemand spricht.

Trauer ist vielfältig.

Es gibt tatsächlich Feinheiten. Trauer ist nicht einfach Trauer.

Warum es wert ist darüber zu sprechen?

Es tröstet zu wissen, was mit und in uns geschieht, wenn wir trauern.

Es tröstet zu wissen, dass es Arten von Trauer gibt, deren Erlebnis schwerer zu verarbeiten ist als andere Arten der Trauer.

Es tröstet zu wissen, auch wenn wir das nicht hören wollen, dass es Arten von Trauer gibt, die keine gänzliche Neuorientierung zulassen. Dass manches eben nicht am Ende wieder gut wird. Dass die Zeit manche Wunden nicht heilt.

Was daran trösten soll?

Dass genau dieser Umstand der unmöglichen Neuorientierung, des unmöglichen gänzlich Loslassens ein Geschenk deutlich zeigt.

Es zeigt dir, dass es den einen Mensch gibt, der eine stärkere Verbindung zu dir hat als irgendjemand anderer. Um das empfinden zu können musste die Bindung zwischen euch mal sehr stark gewesen sein. Niemand kann dir das je nehmen. Du hast es erlebt. Es

ist erlebt, es kann nie wieder gehen. Nur du, ganz exklusiv, hast es erlebt.

„Und ganz allein für dich
Wirst seh'n,
Zwitschern die Vögel im Chor.
Und der Kater neben dir,
Wirst seh'n,
Schnurrt der wieder leise ins Ohr.“

Die verschiedenen Arten der Trauer:

Trauer wird am häufigsten durch einen Verlust verursacht, von dem normalerweise angenommen wird, dass es sich um den Tod eines geliebten Menschen handelt, aber es gibt viele verschiedene Arten von Trauer.

Unkomplizierte Trauer:

Das ist "normale" Trauer, bei der die Symptome in den ersten sechs Monaten nach einem Verlust am intensivsten sind und du mit der Zeit lernst damit umzugehen, nach vorne zu schauen, anzuerkennen.

Nun, Verlust ist nicht gleich Verlust. Auch hier gibt es wesentliche Unterschiede, die einen Trauerprozess erschweren können.

Verlust

Normativer Verlust:

Jemand stirbt, weil er alt geworden ist.

Jemand stirbt in der richtigen Generationenfolge.

Jemand stirbt, weil es absehbar ist, z.B. an einer tödlichen Erkrankung

Nicht normativer Verlust:

Kinder sterben vor den Eltern

Unvorhersehbare Unfälle

Jemand wird mitten aus dem Leben gerissen

uneindeutiger Verlust:

jemand verschwindet

jemand verschwindet mental (Demenz, Alzheimer, Koma, ...)

jemand wird entführt

jemand wird vermisst

jemand wird verschleppt

jemand bricht den Kontakt ab, ist unerreichbar

Je nach Verlust, den eigenen Erfahrungen, der Information über den Verlust, der sozialen Unterstützung, den gesellschaftlichen Normen, dem sozio-kulturellen Kontext gelingt das Trauern besser oder ist komplizierter, bis hin zu traumatisch.

„Horch ma zua.
Und der Schnee draußen schmilzt.“

Antizipative Trauer:

Erleben eines Verlustes, bevor er eintritt (ein geliebter Mensch bekommt eine unheilbare Krankheit usw.).

Gehemmte Trauer:

Wenn du dir keine Zeit nimmst, deine Trauergefühle zu erkennen oder zu verarbeiten. Dies kann zu körperlichen Problemen wie Schlafstörungen oder Panikattacken führen.

Komplizierte Trauer:

Trauer, die nicht besser wird, wenn man nicht in der Lage ist, den Verlust zu akzeptieren.

Verzögerte Trauer:

wenn du deine Gefühle des Verlustes Wochen, Monate oder sogar Jahre später verarbeitest. Dies kann durch den Schock des Verlustes verursacht werden oder durch die Tatsache, dass Sie zu sehr mit praktischen Dingen beschäftigt sind, für die Sie keine Zeit oder keinen Raum haben, bis später zu trauern.

Abwesende Trauer:

Wenn du keine äußeren Anzeichen von Trauer hast, sondern komplexe Emotionen innerlich durcharbeitest.

Kumulative Trauer:

Wenn du mehrere Verluste gleichzeitig verarbeitest (z. B. den Verlust eines Arbeitsplatzes und einer Ehe gleichzeitig).

Traumatische Trauer:

Wenn du nach einem Verlust anhaltende Schwierigkeiten hast, die den Alltag zu einer Herausforderung machen. Es kann auch schwierig sein, positive Erinnerungen an den geliebten Menschen zu haben, den du verloren hast. Wenn dies Kindern passiert (Und wir alle waren mal Kinder!, Anm. d V.) nennt man es traumatische Trauer in der Kindheit.

Kollektive Trauer:

Trauer um weitreichende Verluste als Teil einer Gruppe (Naturkatastrophen, Pandemien etc.).

Diese verschiedenen Arten der Trauer bringen die Komplexität ans Licht, was es bedeutet, wenn wir sagen, dass wir traurig sind.

Dass wir trauern.

Es kann sein, dass die/der eine oder andere stärker trauert als andere. Es kann sein, dass jemand durch dieses Ereignis des Kontaktabbruchs, der Zurückweisung, der Funkstille, des Verlustes

- an frühere Situationen seines Lebens erinnert ist.
- etwas in den Tiefen der Seele angestoßen wurde, und nun erst wieder zu schwingen beginnt.
- die Trauer um jemand anderen wieder verstärkt wahrnimmt.

- Lebenssituationen betrauert, längst vergangene Chancen, erfahrene Entbehrungen, Kränkungen, Zurückweisungen von viel früher.
- im Prozess des traurig seins steckenbleibt, es versteckt wird, es nicht erlernt wurde den Gefühlen angemessenen Ausdruck zu verleihen. Vielleicht durftest du das nicht lernen.
- schon eine Ahnung, eine Befürchtung vor einer Trennung, dem Verlust hat. Und dennoch nicht wirklich etwas daran ändern kann.

Durch das Erleben des Kontaktabbruchs können fließende Übergänge entstehen zwischen den Arten des Trauerns, oder mehrere Erfahrungen des Trauerns können zutreffen.

„Bist grantig?
So richtig grantig?
Du es macht nix,
Setz di afoch hi und huach ma zua.“

Viele Menschen, die selbst keinen Kontaktabbruch, keine Entfremdung erlebt haben, scheinen nicht wirklich zu verstehen, dass diese Art von traurig sein, verzweifelt sein, nicht aufhören können daran zu denken ein Teil des Lebens werden kann. Dass man darunter sehr leiden kann. Dass die Welt plötzlich anders gefärbt ist.

„Es ist ja niemand gestorben.“
„Man muss halt loslassen!“
„Die sind erwachsen, die brauchen ihren Freiraum.“
„Sei froh, dass du nichts mehr damit zu tun hast.“
„Jetzt kannst du dein eigenes Leben leben.“

Das Bild der einstigen Vorstellungen und Erwartungen hat einen anderen Hintergrund bekommen. Und es unterscheidet sich gänzlich vom Bild, das wir vor Augen hatten, als wir Eltern geworden sind. Damals. Oder wir sind junge Erwachsene geworden, die in dieses Bild nicht mehr passen.

Ob aktiv oder passiv – der Kontaktabbruch verändert etwas mit dem eigenen Blick auf die Welt.

„Und die Vogerl kommen g'flogen,
Wirst seh'n,
Und schau'n ganz frech zum Fenster rein
Und sie lachen sich halb tot
Wirst seh'n
Wenn sie dem Kater neben dir den Vogel zeigen.
Setz di hi
Und der Schnee draußen schmilzt.“

Entrechtete Trauer:

Entrechtete Trauer wird als versteckte Trauer bezeichnet.

Eine Trauer, die nicht anerkannt, bzw. durch soziale Normen nicht anerkannt wird. Die gefühlte Trauer wird abgeschwächt, eigentlich bagatellisiert, nicht verstanden.

Die Trauer über Entfremdung, Kontaktabbruch ist eine Art von entrechteter Trauer.

Entrechtete Trauer kann, wie auch die komplizierte oder traumatische Trauer, Symptome haben.

Schlaflosigkeit, Angstzustände, Depressionen, körperliche Schmerzen und Symptome, vermindertes Selbstwertgefühl, Scham, Beziehungsprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, emotionale Überforderung, Stimmungsschwankungen und mehr.

Menschen, die nicht anerkennen, dass du trauerst, fühlen sich auch nicht ermutigt zu unterstützen. Das geschieht bestimmt nicht aus böser Absicht. Sie können es bloß nicht nachvollziehen, wie es dir geht.

Die Vorstellungen, dass du "nicht traurig sein solltest", können auch von dir selbst verinnerlicht werden.

Zweifel und Schuldgefühlen wegen deiner "unangemessenen" sind die Folge.

Diese Gefühle wiederum können Alltag und deine sozialen Kontakte beeinträchtigen.

Dadurch verliert man Strategien zur Stressbewältigung,

das Leben wird grau.

„Schau da fliegt was hin und her
Zwischen uns zwa hin und her
Schau da fliegt ein Lächeln hin und her
Und der Schnee draussen schmilzt.“

Wähle gut, wem du dich anvertraust.

Sprich in einem geschützten Rahmen über deine Trauer, deine Gefühle.

„Regelmäßig“ ist das Zauberwort.

Trauer braucht Zeit, Ruhe, Wärme, Verständnis. Schenke dir diese Qualitäten.

Trauer braucht keine Ratschläge.

Lieber eine Imagination, ein Bild, das dich verbindet, mit dem Menschen, dem Verlust.

Lass schöne Erinnerungen aufleben, teile sie.

Schwärme von den Qualitäten des geliebten Menschen. Übertreibe ruhig mal.

Was passt für dich besser: „Hoffnung“? Oder „Zuversicht“? Was macht für dich den Unterschied?

Bring ein Licht in die Welt! = Unterstütze jemanden, der deine Unterstützung schätzt.

Versuch jemandem, der sich nicht vorstellen kann, wie es dir geht, es zu erklären.

Hilf, das Thema Kontaktabbruch zu enttabuisieren.

Pass gut auf dich auf! Höre auf deinen Körper und seine Signale.

Achte auf deine Gesundheit. Dein Körper ist dein Gerüst.

Auch wenn du keinen Kontakt hast: Jeder von uns trägt Verantwortung für Gedanken des Wohllens.

Sei wütend, das ist ok! Wut tut gut, ist eine Energie! Nütze sie klug!

„Fürchtest du?

Gel, du fürchtest du?

Du es macht nix,

Setz di afoch hi und horch ma zua.“

Emotionen

Wir haben gelernt, dass man seinen Emotionen nicht einfach Platz geben darf.

So ein Unsinn, da dürfen wir getrost ein wenig den Kopf schütteln über diese Ansicht.

Vielleicht, zu einer anderen Zeit, da war das mal wichtig.

Wir haben heute!

Wir haben viel gelernt über Emotionen. Der Wissenschaft dank habe wir erfahren, dass Emotionen uns etwas über unser Verhältnis zur Umwelt mitteilen. Sie drücken eine ganz persönliche, ganz individuell angepasste Empfindung aus, eine Botschaft an dich, angestoßen durch Reize, die über deine Sinne in deinen Körper gelangen. Wie faszinierend!

Deine Wut ist also ausschließlich deine Wut! Niemand empfindet sie so wie du. Und nur du kannst in deiner Wut die konstruktive Botschaft entschlüsseln.

Natürlich ist das bei allen anderen Emotionen dasselbe. Ob Kummer, Neid, Überraschung, Trauer, deine Emotionen wenden sich an dich mit ihrer Botschaft. Durch deine Emotionen bist du in Beziehung zu deiner Umwelt.

„Und die Vogerl tuan si z'amm,
Wirst seh'n,
Und pecken die Eingangstür auf.
Und der Kater neben dir,
Wirst seh'n,
Der faucht alle G'spenster raus.“

Deine Emotionen berichten dir:

Wo bist du unsicher?

Wobei wünschst du dir Unterstützung?

Wogegen hast du eine Abneigung?

Was findest du richtig gut?

Was begeistert dich?

und

Was macht dich traurig? Was genau?

Werde präzise, differenziere!

Wann und wie oft bist du traurig? Angestoßen durch welchen Eindruck, welche Erinnerung? Wie lange? Was beruhigt dich? Wann bist du trauriger als sonst?

Rituale

Das Wort „trauern“ kommt übrigens aus dem Althochdeutschen. Es hat sich verändert, heißt ursprünglich „hinfallen“.

Tatsächlich macht trauern müde, bereitet auch körperliche Schmerzen, ist erschöpfend.

Außerdem werden seelische Schmerzen, psychische Schmerzen, in derselben Gehirnregion wahrgenommen wie auch die körperlichen Schmerzen.

Es tut weh, und das ist eben keine Einbildung.

Bei Schmerzen brauchen wir Schonung. Oder Kräftigung.

Auf alle Fälle jede Menge Zeit.

Rituale helfen.

Trauer ist etwas erlerntes. In unserer modernen, aufgeklärten Gesellschaft bleibt wenig Platz zum Trauern. Den selbstverständlichen Rahmen und den Ablauf haben früher die Religionen gewährleistet.

Wenn du keine Rituale kennst, die in deiner Familie weitergegeben wurden, dann gestalte dir neue.

- Wo gibt es Bereiche, Situationen, Menschen, wo du so tun kannst, als wäre alles in Ordnung? Wo du kurz vergessen kannst? (Im Gegensatz zum Verdrängen)
- Wo gibt es Bereiche, Zeiten, die richtige Umgebung, wo du weinen kannst? Schreien? Toben?
- Wo gibt es Bereiche, wo du alles mal sein lassen kannst, und ganz bewusst feierst, tanzst, singst?
- An welchen Orten, mit welchen Menschen, Tieren, mit welchen Tätigkeiten tankst du Kraft?
- Was brauchst du, um ganz du selbst sein zu können? Ohne jede Verantwortung für andere?

Trauer ist wie auf einer Welle reiten.

Sie ist nicht konstant – sie schwankt und schwankt. An manchen Tagen ist das Wasser still und man fühlt sich zufrieden, ruhig, an anderen Tagen schwillt die Welle an und alles kann sich intensiver anfühlen. Irgendwann verebbt die Welle wieder.

Trauer braucht Zeit und es ist hilfreich zu wissen, wie sie sich auf uns emotional und körperlich auswirken kann. Trauer kann die Intensität aller Emotionen erhöhen, Wut, Traurigkeit, Verwirrung...

Trauer ist mit allen möglichen Gehirnfunktionen verbunden. Dazu gehört das Abrufen von Erinnerungen, das Einnehmen von Perspektiven, die Regulierung unserer Herzfrequenz und die Art und Weise, wie wir Schmerzen empfinden. Es gibt viele verschiedene Teile des Gehirns, die die Erfahrung erzeugen, die wir als Trauer kennen. Darum sei aufmerksam mit dir, milde, hör gut zu.

„Horch ma zua.
Und der Schnee draußen schmilzt.“

Und hör dir diesen [Song](#) an. Gibt es auch von [Rebekka Bakken](#).

Dieser Artikel wurde als Peer-to-Peer-Unterstützung für den Verein „das Haus von morgen“ geschrieben. Wenn Sie einen psychiatrischen Notfall haben, suchen Sie bitte professionelle Hilfe auf.